

시간 간격 제시 방식과 수단 간 유사성 수준이 장기적 목표 행동에 미치는 효과 - 해석 수준 이론을 중심으로 -*

김 재 휘[†]

오 호 준[‡]

중앙대학교 심리학과

본 연구는 장기적인 목표가 설정된 상황에서, 사람들이 목표가 수행되는 시간 간격을 어떠한 방식으로 제시하는지에 따라서 목표를 해석하는 수준을 다르게 할 수 있다는 점에 주목하였다. 구체적으로, 목표 행동이 지속되는 시간 간격을 날짜로 제시한 경우에, 목표 행동이 완료되는 시점이 구체적으로 인지가 되며 결과에 주의를 더 기울이게 되기 때문에 높은 해석 수준을 유발하게 된다. 반면에, 시간 간격을 기간으로 제시한 경우에는 행동이 이행되는 시간 간격에 보다 더 초점화가 발생하게 되며 이는 낮은 해석 수준을 유발하게 된다. 이를 검증하기 위해서 연구 1을 시행하였으며, 시간 간격의 제시 방식에 따라 두 속성(실행가능성 vs. 바람직성)이 서로 상쇄 되는 수단에 대한 상대적인 선호도에 차이가 발생함을 검증함으로써 본 연구의 가정이 지지됨을 확인하였다. 또한, 목표를 해석하는 수준에 따라서 적합하게 지각되는 수단이 달라질 수 있으며, 이것이 서로 상응될 때 목표에 대한 행동 의도가 높게 형성된다. 구체적으로 목표를 높은 수준으로 해석하는 경우에는 수단 간 유사성 수준이 높을 때 목표 행동 의도가 높게 나타나는 반면에, 목표를 낮은 수준으로 해석하는 경우에는 수단 간 유사성이 낮을 때 목표 행동 의도가 높게 형성된다. 따라서 시간 간격을 날짜로 제시한 경우에는 수단 간 유사성 수준이 높게 제시되었을 때 목표 행동 의도가 높게 나타날 것인 반면 기간으로 제시한 경우에는 수단 간 유사성 수준이 낮을 때 목표의 행동 의도가 높게 나타날 것이라고 예측해 볼 수 있다. 이를 검증하기 위해 연구 2를 시행하였으며, 연구 결과 시간 간격을 날짜로 제시한 경우에 수단 간 유사성 수준이 높은 경우가 낮은 경우보다 목표 행동 의도가 더 높게 나타났음이 검증되었다.

주제어 : 장기적 목표, 목표 행동, 시간 간격, 해석 수준, 수단, 수단 간 유사성

* 이 논문은 2017년도 중앙대학교 연구장학기금 지원에 의한 것임.

† 제 1저자 : 김재휘, 중앙대학교 심리학과

‡ 교신저자 : 오호준, 중앙대학교 심리학과 석사과정, ghwnstl@nate.com

사람들은 더 나은 삶을 살기 위해서 목표를 설정하고 이를 달성하려고 노력한다. 여기에서 목표라는 것은 행위자가 목표 행동을 통해서 달성하고자 하는 바람직한 최종 상태를 구체적으로 명시화 한 지식 구조로 정의할 수 있다(Kruglanski, 1996). 사람들은 목표를 설정하여 원하는 상태를 이루고자 노력하는데, 특히 보다 더 큰 가치나 결과를 얻기 위해서 장기적인 목표를 설정하는 경우가 많다. 예를 들어, 다가오는 여름을 대비하여 '4개월 간 다이어트를 통해 6kg 감량하기'라는 목표를 세우거나, 결혼을 위해 저축을 하는 상황에서는 '5년 간 4천만원 모으기'라는 목표를 세울 수 있다. 하지만 이러한 목표들은 특정 시점에서 단발적인 목표 행동을 통해 달성할 수 있는 목표이기 보다는 일정 기간 동안 목표 행동을 수행함으로써 달성할 수 있는 목표이다. 따라서 사람들이 이러한 장기적인 목표를 설정함에 있어서는 단순히 어떠한 목표를 통해 어떠한 결과를 얻을 것인지 뿐 아니라, 목표 행동을 언제까지 지속하여야 달성할 수 있는지와 같은 목표 수행 기간도 함께 고려를 한다.

이 때, 현재부터 특정 시점의 미래까지의 시간 간격은 두 가지 방식으로 표현될 수 있다(LeBoeuf, 2006; Malkoc, Zauberan, & Bettman, 2010; LeBoeuf & Shafir, 2009). 예를 들어서, '오늘부터 10주간 다이어트를 할 것이다.' 라고 표현을 할 수 있는 반면, 동일한 10주의 기간이지만 '오늘부터 8월 4일까지 다이어트를 할 것이다.'라고도 표현할 수 있다. 그러나, 동일한 시간 간격임에도 불구하고 어떠한 방식으로 표현하는지에 따라서 목표를 해석하는 방식이 다르게 나타날 수 있다. 선행 연구에 따르면, 시간 간격을 날짜(date)로 제시했을 때에는 얻게 되는 결과에 대해서 환기가 되는

반면, 기간(duration)으로 제시했을 때에는 해당 기간 동안 발생하는 과정에 대해서 환기가 된다(LeBoeuf, 2006; Read, Frederick, Orse, & Rahman, 2005). 이 때, 결과와 관련된 사고는 높은 해석 수준을 활성화시키며 과정과 관련된 사고는 낮은 해석 수준을 활성화시키기 때문에(Monga & Bagchi, 2012; Park & Hedcock, 2016; Wan & Agrwal, 2011), 목표 행동이 수행되는 시간 간격을 날짜로 제시한 경우에는 높은 해석 수준이 활성화되고 기간으로 제시한 경우에는 낮은 해석 수준이 활성화된다고 예측해 볼 수 있다.

목표를 어떻게 바라보는지는 다양한 맥락에서 목표 행동 의도가 다르게 이끌 수 있다(Erkin & Ratner, 2012; Ülkümen & Cheema, 2011). 특히, 장기적 목표를 추구하는 상황에서는 어떠한 수단을 이용하는지가 중요한데(권나진, 2013; Erkin & Ratner, 2011; Erkin & Ratner, 2012; Kruglanski, Pierro, & Sheveland, 2011), 목표를 해석하는 수준과 수단이 일치한다고 지각했을 때 목표 행동 의도가 높게 형성된다(Erkin, & Ratner, 2012; Park & Hedcock, 2016). 따라서 시간 간격 제시 방식이 목표를 해석하는 수준을 다르게 이끈다면 적합하다고 지각되는 수단이 달라질 수 있고, 결과적으로 목표 행동 의도에도 영향을 미칠 수 있을 것이다.

먼저 본 연구에서는, 장기적인 목표를 설정함에 있어서 수행이 이루어지는 시간 간격이 어떠한 방식으로 제시되는지에 따라서 목표를 해석하는 수준이 달라질 수 있음을 검증하고자 한다. 더 나아가, 이러한 장기적인 목표를 추구하는 상황에서 어떠한 방식으로 목표 수행 기간을 제시하는지가 이후에 적합하게 지각되는 수단을 다르게 이끌 수 있기 때문에

이것이 일치되었을 때 목표 행동 의도가 높게 형성될 수 있음을 밝힘으로써 실질적인 시사점을 제공해 보고자 한다.

연구 1

이론적 배경

장기적 목표 행동

사람들은 보다 더 나은 삶을 살기 위해 장기적인 목표를 설정하고 이를 달성하기 위해 노력한다. 이러한 상황에서 보다 더 큰 이득을 얻을 수 있는 장기적 목표의 경우에는 자신이 얼마간의 기간 동안 목표 행동을 수행하여 목표를 달성할 수 있는지에 대해서 고려하게 되기 때문에, 목표에 대한 시간 간격을 어떻게 지각하는지는 장기적 행동 의도에 큰 영향을 미칠 수 있다(김정애, 김재휘, 2013; Ülkümen & Cheema, 2011; 김정애, 2017). 예를 들어, 연금 신청을 고려하는 상황에서 연금을 수령하게 되는 시간을 빠르게 지각하는 경우가 그렇지 않은 경우보다 연금에 대한 가입 의도가 더 높게 나타났다(김정애, 2017). 그러나, 시간 간격 자체를 어떻게 제시하는지에 따라서 장기적 목표 행동에 영향을 미칠 수도 있다. 구체적으로, 다이어트 프로그램을 소개함에 있어서 프로그램을 신청하면 1년 동안 수행하게 된다고 얘기했을 때보다 12개월 동안 수행하게 된다고 얘기를 했을 때 프로그램 신청 의도가 더 높게 나타났는데, 이는 동일한 시간-간격임에도 불구하고 12개월이 1년보다 더 짧게 지각되기 때문이다(Ülkümen &

Cheema, 2011). 이렇듯 많은 선행 연구에서는 장기적인 목표를 추구하는 상황에서 시간 간격을 어떻게 지각하는지 또는 어떠한 방식으로 제시하게 되는지가 목표 행동 의도에 미칠 수 있음을 밝혀왔다.

그러나 장기적 목표의 경우에는 목표 달성까지의 시간 간격뿐만 아니라, 목표 달성을 위해 사용하게 되는 수단(권나진, 2013; Etkin & Ratner, 2011; Etkin & Ratner, 2012; Kruglanski, Pierro, & Sheveland, 2011)을 함께 고려하는 경우가 많으며 이것이 목표 행동에 영향을 미칠 수 있음을 밝혀왔다. 예를 들어서, 목표를 달성하기 위해 사용할 수 있는 대체가능한 수단이 많을 때가 적을 때보다 장기적 목표에 대한 행동 의도가 더 높게 나타났다(권나진, 2013). 이와 유사하게, 사람들은 목표를 달성하기 위해서 많은 수단을 사용할 수 있을 때가 그렇지 않은 경우보다 목표에 대한 동기가 높게 나타났다(Kruglanski, Pierro, & Sheveland, 2011).

그러나 이러한 수단은 주변 맥락에 따라서 다르게 작용한다. 예를 들어, 단순히 수단들을 평가하는 상황에서는 대체가능한 수단들이 많을 때 목표에 대한 동기가 높게 나타났지만, 목표 행동의 이행에 초점을 맞춘 상황에서는 대체가능한 수단들이 적을 때 목표에 대한 동기가 높게 나타났다(권나진, 2013). 또, 목표 달성까지 많은 과정이 필요하다고 느끼는 경우에는 목표 달성을 위해 이용할 수 있는 수단들이 서로 다르다고 지각될 때 목표에 대한 동기가 높게 나타났지만 목표를 거의 달성했다고 느낀 경우에는 이용하는 수단들이 서로 유사하다고 지각될 때 목표에 대한 동기가 높게 나타났음이 밝혀졌다(Etkin & Ratner, 2011). 이러한 연구 결과들을 바탕으로 본다면, 목표

를 어떻게 바라보고 있는지가 목표 상황에서 중요하게 살펴져야 함을 알 수 있다.

목표와 해석 수준

목표를 어떻게 바라보는지는 여러 맥락에 따라 달라질 수 있는데, [자기조절모드(Higgins, Kruglanski, & Pierro, 2003), 목표 단계(Etkin & Ratner, 2012; Park & Hedgcock, 2016), 조절 초점(Higgins, Shah, & Friedman, 1997)] 해석 수준에 의해서도 달라질 수 있다(Ülkümen & Cheema, 2011; Etkin & Ratner, 2012, Park & Hecock, 2016). 해석 수준 이론(Construal level theory)에 따르면, 사람들은 지각하는 대상과의 심리적 거리에 따라서 이들을 다른 수준으로 바라보게 된다(Trope, Liberman, & Wakslak, 2007; Trope & Liberman, 2010). 구체적으로, 사람들은 대상과의 심리적 거리가 먼 경우에는 높은 해석 수준이 활성화되기 때문에 대상을 보다 더 추상적으로 해석을 하게 되는 반면에, 심리적 거리가 가까운 경우에는 낮은 해석 수준이 활성화되어 대상을 보다 더 구체적으로 해석을 하게 된다는 것이다. 이러한 심리적 거리에는 공간적 거리, 시간적 거리, 사회적 거리, 가설적 거리가 있으며, 이에 따라 공간적 거리(시간적 거리, 사회적 거리, 가설적 거리)가 멀수록 높은 해석 수준이 활성화되고, 가까울수록 낮은 해석 수준이 활성화된다. 이렇게 활성화된 해석 수준은 목표를 다르게 바라보도록 이끌 수 있다(Ülkümen & Cheema; Etkin & Ratner, 2012, Park & Hecock, 2016; Goodman & Malkoc, 2012). 높은 해석 수준이 활성화되면 목표에 대한 가치나 목표를 달성해야 하는 이유에 초점을 맞추게 되는 반면, 낮은 해석 수준이 활성화 되면 목표를 어떻게

달성할 것인가와 같은 목표 이행의 과정에 초점을 맞추게 된다. 선행 연구에서는 목표 행동을 실행하는 시간적 거리를 다르게 하였을 때(가까운 시일 내에 실행해야 하는 목표 vs. 비교적 먼 미래에 실행해야 하는 목표), 목표 단계에 따라서(초기 vs. 후기) 목표에 대한 해석 수준이 다르게 나타날 수 있음을 밝혔지만(Etkin & Ratner, 2012; Park & Hedgcock, 2016), 본 연구에서는 목표에 대한 시간 간격을 어떻게 제시하는지에 따라서도 목표에 대한 해석 수준이 달라질 수 있다고 예측하였다.

시간 간격 제시 방식과 목표 해석

목표 행동이 지속되는 기간은 두 가지 방식(날짜 vs. 기간)으로 표현될 수 있다. 예를 들어 '오늘부터 5주 동안 다이어트를 할 것이다.'라고 표현할 수도 있지만 동일한 5주 간격을 '오늘부터 7월 13일까지 다이어트를 할 것이다.'라고도 표현할 수 있다. 그러나 어떠한 방식으로 표현되는지에 따라서 목표를 해석하는 방식이 달라질 수 있는데, 이는 제시 방식에 따라서 현저하게 지각되는 부분이 달라지기 때문이다(LeBoeuf, 2006; Read, Frederick, Orsel & Rahman, 2005). 예를 들어, 사람들은 현재 받을 수 있는 작은 보상(\$100)을 지연시켰을 때(8개월 뒤) 시간 간격을 날짜로 표현한 경우(\$207)보다 기간(\$287)으로 표현했을 때 더 큰 보상을 기대하였다. 이러한 결과에 대해서, 연구자들은 완료 시점이 명확히 인지가 되기 때문에 얻게 되는 결과에 더 초점이 맞춰지는 반면 기간으로 표현한 경우에는 시간 자체에 더 주의를 기울이게 되기 때문에 그 기간 동안 발생하게 되는 과정에 대해서 더 생각을 하게 되기 때문이라고 제안하였다. 즉, 얻게

되는 보상에만 초점을 맞출 경우에는 시간 지연에 대해 덜 민감하게 반응하는데 반해, 기다려야 하는 시간에 초점을 맞출 경우에는 시간 지연에 더 민감하게 반응하게 된다는 것이다. 이와 유사하게, Read, Frederick, Orsel과 Rahman(2005)의 연구에서도 작지만 즉각적인 보상(Small Sooner; SS)과 많지만 지연된 보상(Large Later; LL)을 선택함에 있어서 지연 시간을 날짜로 제시해 준 집단의 경우에는 LL대안을 더 많이 선택한 반면, 기간으로 제시해준 집단의 경우에는 SS대안을 더 많이 선택하였음이 나타났다. 이에 대해, 해당 연구자들 역시 각기 다른 제시 방식이 주의를 다르게 할당하도록 이끌기 때문이라고 언급하였다. 즉, 날짜로 제시하는 경우에는 완료 날짜가 명확히 제시되어 결과에 초점을 맞추기 때문에 지연되지만 더 큰 보상을 얻을 수 있는 LL의 선택률이 높은 반면, 기간으로 제시하는 경우 지속 시간이 더 현저하기 때문에 기다리는 과정이 더 떠오르게 되며 이로 인해 작지만 즉각적인 대안의 선택률이 높은 것이다. 이처럼 시간 할인과 관련된 연구 결과들을 종합해서 살펴보았을 때, 시간 간격을 날짜로 제시해준 경우에는 얻게 되는 결과를 더 떠오르게 만드는 반면에 기간으로 제시해 준 경우에는 해당 시간 간격동안 발생하게 되는 과정(시간)에 대해서 더 떠오르게 된다는 것을 추론해볼 수 있다.

시간 제시 방식에 따라서 목표 해석이 달라질 수 있다는 본 연구의 가정은 기존의 시간 할인과 관련된 선행 연구들의 결과를 토대로 간접적으로 지지해 볼 수 있다(LeBoeuf, 2006; Malkoc, Zauberman, & Bettman, 2010). 앞서 설명하였듯이 LeBoeuf(2006)의 연구에서는 시간 지연을 날짜로 제시해준 경우보다 기간으로

제시해 준 경우에 사람들은 보상의 할인이 더 많이 발생하였음을 밝힌 바 있다. 이 때 또 다른 연구에서는 각기 다른 해석 수준이 활성화되었을 때 시간 지연에 따른 보상의 할인 효과를 연구하였는데(Malkoc, Zauberman, & Bettman, 2010), 해당 연구에 따르면 참가자들은 높은 해석 수준이 점화되었을 때보다 낮은 해석 수준이 점화되었을 때 동일한 시간이 지연됨에도 불구하고 더 큰 보상을 받으려는 경향이 나타났다.

위와 유사하게, 시간 지각과 관련된 선행 연구의 결과를 통해서도 시간 간격 제시 방식에 따라서 목표 해석이 달라질 수 있음을 추가적으로 지지해 볼 수 있다(Wan & Agrawal, 2011; Katen, 2011; LeBoeuf, 2006; Malkoc, Zauberman, & Bettman, 2010). 구체적으로, 선행 연구에서는 사람들은 동일한 시간 길이임에도 불구하고 높은 해석 수준이 활성화되었을 때보다 낮은 해석 수준이 활성화되었을 때 해당 시간을 더 길게 지각함을 밝혀왔다(Wan & Agrwal, 2011; Katen, 2011). 이 때, 시간 간격 제시 방식과 시간 지각 간의 관계를 살펴본 연구에서는 시간 간격을 기간으로 제시해 준 경우가 날짜로 제시해 준 경우보다 시간을 더 길게 지각함을 밝혔다(LeBoeuf, 2006; Malkoc, Zauberman, & Bettman, 2010). 이처럼 시간 할인과 시간 지각과 관련된 연구 문헌들의 실험 결과들을 종합해서 살펴 보면, 날짜 조건의 경우에는 높은 해석 수준이 활성화되었을 때와 동일한 결과 패턴이 도출되고 기간 조건의 경우에는 낮은 해석 수준이 활성화되었을 때와 동일한 결과 패턴이 도출됨을 알 수 있다.

목표 해석과 수단 선택

만약 목표 상황에서 목표 행동이 지속되는 시간을 어떻게 제시해 주는지에 따라서 목표 해석이 달라진다면, 목표 행동을 이행하는데 선호되는 수단이 달라질 수 있다. 해석 수준 이론에 따르면, 어떠한 수준으로 대상을 해석하는지에 따라서 중요하게 생각하는 속성이 달라진다(Trope, Liberman, & Wakslak, 2007; Trope & Liberman, 2010). 한 대상에는 바람직성/중심 속성과 실행가능성/주변 속성이 있을 수 있는데, 예를 들어, 하나의 강연이 진행되는 상황에서 강연의 내용이나 질은 그 강연을 구성하는 본질적인 측면이기 때문에 바람직성/중심속성으로 간주될 수 있는 반면, 강연의 장소는 부차적이고 해당 강연을 듣기에 얼마나 용이한가와 같은 측면이기 때문에 실행가능성/주변속성으로 간주될 수 있다(Trope & Liberman, 2010). 이 때, 높은 해석 수준이 활성화된 경우에는 대상과 관련된 중심속성이나 바람직성을 보다 더 고려하게 되는 반면에, 낮은 해석 수준이 활성화된 경우에는 대상과 관련된 주변속성이나 실행가능성을 보다 더 고려하게 된다. 이러한 주장을 바탕으로 여러 많은 선행 연구들에서는 두 속성이 상쇄되는 두 대안이 존재할 때 선호나 선택이 달라지게 되는 것을 통해서 각기 다른 해석 수준이 활성화되었음을 밝혀왔다(Baskin, Wakslak, Trope & Novemsky, 2014; Wan & Agrawal, 2011; Han, Duhachek, & Agrawal, 2014; Labroo, & Patrick, 2008). 구체적으로, 선물 행동 영역에서 해석 수준의 효과를 살펴본 연구에 따르면 사람들은 선물을 주는 상황에서는 높은 해석 수준이 활성화되기 때문에 실행가능성이 높은 선물보다는 바람직성이 높은 선물 대안을 더 선호하

였음이 나타났다(Baskin, Wakslak, Trope & Novemsky, 2014). 이와 유사하게, 행복과 관련된 정서는 높은 해석 수준을 활성화시키기 때문에 실행 가능성이 높은 대안보다는 바람직성이 높은 대안을 선호하도록 이끌었음이 밝혀졌다(Labroo, & Patrick, 2008). 따라서 목표 행동이 지속되는 시간 간격을 날짜로 제시한 경우에는 높은 해석 수준이 활성화되기 때문에 바람직성이 더 우수한 수단을 선호할 것인 반면, 기간으로 제시한 경우에는 낮은 해석 수준이 활성화되기 때문에 실행가능성이 더 우수한 수단을 선호할 것이라고 예측해 볼 수 있다.

앞 선 논지들을 종합해서 살펴보자면, 먼저 본 연구에서는 장기적 목표를 추구하려는 상황에서 목표가 수행되는 시간 간격을 어떻게 표현하는지에 따라 환기되는 생각(결과 vs. 과정)이 달라지기 때문에 해석 수준이 다르게 활성화될 수 있음을 밝혀보고자 한다. 구체적으로, 목표 수행 시간 간격을 날짜로 제시한 경우에는 결과에 대한 사고가 환기되기 때문에 높은 해석 수준이 활성화되는 반면, 기간으로 제시한 경우에는 과정에 대한 사고가 더 촉발이 되기 때문에 낮은 해석 수준이 활성화될 것이라고 보았다. 따라서 목표 달성을 위한 수단을 선택하는 맥락에서 시간 간격이 날짜로 제시된 경우에는 바람직성이 우수한 대안을 선택할 것이며 기간으로 제시된 경우에는 실행가능성이 우수한 대안을 선택할 것임을 통해서 각기 다른 해석 수준이 활성화되었음을 검증해 보고자 한다. 따라서 가설은 다음과 같다.

가설 1. 목표가 수행되는 시간 간격의 제시 방식에 따라서 선호하는 수단이 달라질 것이다.

가설 1-1. 목표가 수행되는 시간 간격을 날짜로 제시한 경우에는 기간으로 제시한 경우보다 바람직성이 높은 수단을 더 많이 선호할 것이다.

가설 1-2. 목표가 수행되는 시간 간격을 기간으로 제시한 경우에는 날짜로 제시한 경우보다 실행가능성이 높은 수단을 더 많이 선호할 것이다.

방법 및 절차

연구 설계 및 참가자

연구 1은 목표가 설정된 상황에서, 해당 목표가 수행되는 시간 간격의 제시 방식에 따라서 활성화되는 해석 수준이 다르게 나타나며, 이로 인해 선호하는 수단이 달라질 수 있음을 검증하기 위해 시행되었다. 실험은 시간 간격의 제시 방식(날짜vs. 기간)을 독립 변수로 처치하였으며, 수단의 선택을 종속변수로 측정하였고 이후 인구 통계학적 정보를 측정하였다.

총 85명의 대학생 참가자들을 대상으로 진행되었으며, 남자 32명, 여자 53명으로 참가자들의 평균 연령은 만 21.74세(만18세-만 30세)이다. 참가자들은 각 조건에 무선으로 할당되었다.

연구 자극 및 연구절차

실험 1에서 사용된 목표 상황은 다이어트 상황으로 제시하였다. 많은 선행 연구에서 목표 상황을 설정함에 있어서 다이어트 상황을

주로 사용하였으며, 대학생들에게 있어서도 관여도가 높은 목표 상황이기 때문에 가장 적합한 목표라고 판단되어 설정하였다. 이 때, 모든 조건에서는 다이어트를 하는 기간이 동일하게(10주) 제시하였으며, 날짜 조건의 경우에는 실험하는 날로부터 10주가 되는 날까까지 다이어트가 진행된다고 제시하였고 기간 조건에서는 그대로 10주 동안 다이어트가 진행된다고 제시하였다. 그러나 날짜 조건의 경우에는 실험을 하는 날마다 10주째가 되는 날짜가 달라지기 때문에, 동일한 시간 간격을 유지하기 위해서 실험이 진행되는 날짜에 맞추어 지속적으로 날짜를 변경하여 제시하였다.

실험 1에서는 ‘헬스장’을 수단으로 제시하였다. 헬스장의 경우에 다이어트 상황에서 가장 일반적으로 쓰이는 수단이기 때문에 실험 자극으로 적절하다고 판단하였다. 또한 선행 연구들에서 대안이 장소인 경우 위치(예: 레스토랑 위치)를 실행가능성/주변 속성, 평가(예: 레스토랑 음식에 대한 평가)를 바람직성/중심 속성으로 보았기 때문에(Baskin, Waksak, Trope & Novemsky, 2014; Trope & Liberman, 2010) 이를 본 연구에 맞게 활용하여 헬스장의 위치를 실행가능성 속성으로, 헬스장 시설/기기에 대한 평가를 바람직성 속성으로 설정하였다.

구체적인 실험 절차는 다음과 같다. 먼저 참가자들에게 실험 상황에 몰입할 수 있도록 가상의 시나리오를 제공하여 실제로 목표 상황에 처해있음을 느끼도록 하였으며, 이후 목표가 진행되는 기간을 인지시키고 각기 다른 헬스장을 보여준 뒤 종속 변수를 측정하는 것으로 진행되었다. 구체적으로, 참가자들에게 다가오는 여름 방학에 친구들과 워터파크를 가기로 결정을 하였고 이를 위해 워터파크를 가기 전까지 다이어트를 하기로 마음을 먹었

표 1. 시간 간격의 제시 방식에 따른 수단 선택의 교차 분석 결과

	선택		χ^2
	높은 실행가능성 수단	높은 바람직성 수단	
날짜 제시	16 (38.1%)	26 (61.9%)	$\chi^2=8.584^{**}$
기간 제시	30 (69.8%)	13 (30.2%)	

** $p<.01$

다는 시나리오를 제시하였다. 이 때, 다이어트가 진행되는 기간은 날짜 조건의 경우에는 오늘부터 xx월 xx일까지 다이어트를 하기로 하였다고 제시하였으며(실험 날짜로부터 10주가 되는 날짜), 기간 조건의 경우에는 오늘부터 10주간 다이어트를 하기로 하였다고 제시하였다. 이 후, 참가자들에게 다이어트를 하기 위해 집 주변 헬스장을 알아보았고 두 가지 헬스장이 있음을 알게 되었다고 알려 준다. 두 헬스장에 대한 정보는 위치와 헬스장 기기/시설에 대한 다른 사람들의 평가가 제시되어 있다. A헬스장의 경우에는 위치는 가까우나 기기/시설에 대한 평가가 보통으로, B헬스장의 경우에는 위치는 비교적 멀지만 기기/시설에 대한 평가가 우수한 것으로 제시하여 두 대안이 서로 상쇄 되도록 설정하였다.

종속 변수인 각 헬스장에 대한 참가자들의 선호는 어떠한 수단을 선택하는 지로 측정하였다. 이어서 참가자들이 의사 결정을 함에 있어서 실제로 해당 속성을 중요하게 생각했는지를 측정하고자 각 속성에 대한 중요성을 7점 Likert 척도로 측정하였다(1= 전혀 아니다, 7=매우 그렇다). 구체적으로, ‘헬스장을 선택할 때, 위치를 많이 고려하였다.’, ‘헬스장을

선택할 때, 위치를 중요하게 생각하였다.’($\alpha =.964$), ‘헬스장을 선택할 때, 기기/시설 평가를 많이 고려하였다.’, ‘헬스장을 선택할 때, 기기/시설 평가를 중요하게 생각하였다.’($\alpha =.965$)로 측정하였다(Wan & Agrawal, 2011). 조작 점검 문항으로는 운동을 하는 마지막 시점이 날짜로 인지가 되었는지, 인지되기 어려웠는지를 측정하도록 하였다. 이러한 측정치를 바탕으로 조작 점검을 통과하지 못한 실험 참가자들은 통계적인 분석에서 제외하였다. 이 밖에, 다이어트에 대한 관여도와 현재 헬스장을 이용 여부를 측정하고, 성별과 나이를 응답하게 한 뒤 실험이 종료되었다. 다이어트에 대한 관여도와 현재 헬스장 이용 여부는 본 실험의 결과에 유의한 영향을 미치지 않았다.

연구 1의 결과

시간 간격의 제시 방식에 따라 처치가 제대로 이루어졌는지를 확인하기 위해 조작점검을 실시한 결과, 두 집단(날짜 vs. 기간) 간 유의한 차이가 발견됨을 검증하였으며, 이를 통해 처치가 성공적으로 이뤄졌음을 확인하였다.

구체적으로, 낱짜 집단(M=5.27)의 경우에는 기간 집단(M=2.90)보다 목표 행동이 끝나는 마지막 시점이 낱짜로 잘 인지되었다고 지각하였다($p < .001$).

본 연구의 가설을 검증하기 위해서 시간 간격 제시 방식에 따른 수단의 선택을 교차 분석을 통해 검증하였다. 그 결과, 두 조건 간 선택에 유의미한 차이가 발견되었다($\chi^2=8.584$, $p < .01$). 구체적으로, 낱짜 조건에서는 기간 조건보다 바람직성이 우수한 수단(B헬스장)을 더 많이 선택한 반면($M_{\text{낱짜}}=61.9\%$ vs. $M_{\text{기간}}=30.2\%$), 기간 조건에서는 낱짜 조건보다 실행가능성이 우수한 대안(A헬스장)을 더 많이 선택하였다($M_{\text{낱짜}}=38.1\%$ vs. $M_{\text{기간}}=69.8\%$). 이와 더불어, 참가자들이 실제로 중요하게 고려한 속성에도 차이가 발생했음이 나타났다. 구체적으로, 헬스장의 기기/시설 평가(바람직성)의 경우에는 낱짜 조건의 참가자들이($M=5.74$) 기간 조건의 참가자들보다($M=4.88$) 더 중요하게 생각한 반면에($p < .01$), 헬스장의 위치(실행가능성)의 경우에는 기간 조건의 참가자들이($M=6.24$) 낱짜 조건의 참가자들보다($M=5.00$)

더 중요하게 고려하였다($p < .001$). 따라서 본 연구의 가설 1이 지지되었다.

연구 1 논의

본 연구는 장기적 목표 행동의 시작 상황에서 목표 행동이 지속되는 시간 간격을 제시할 때 동일한 시간 간격이지만 낱짜 또는 기간으로 표현함에 따라 목표에 대한 해석 수준이 다르게 활성화됨을 확인하고자 하였다. 구체적으로, 높은 해석 수준의 경우에는 바람직성이 높은 대안을 선호하는 반면 낮은 해석 수준의 경우에는 실행가능성이 높은 대안을 선호하기 때문에, 두 속성이 상쇄 되는 두 대안이 존재하는 상황이라면 대안 간 선호의 차이가 발생하게 된다(Baskin, Waksalak, Trope & Novemsky, 2014; Wan & Agrawal, 2011; Hansen, Kutzner & Wnke, 2012; Han, Duhachek, & Agrawal, 2014; Labroo, & Patrick, 2008). 따라서 목표 행동이 지속되는 기간을 어떻게 제시했는지에 따라서 해석 수준이 달라진다면 두 속

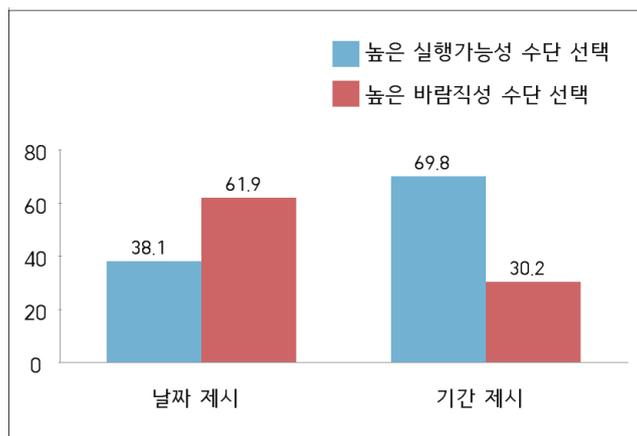


그림 1. 시간 간격 제시 방식에 따른 수단 선택 비율

성이 서로 상쇄 되는 두 수단에 대한 선호가 다르게 나타날 것이라고 예측하였다.

연구 결과, 목표 행동이 지속되는 시간 간격의 표현 방식(날짜 vs. 기간)에 따라서 대안 간 선호가 다르게 나타났다. 구체적으로, 목표 행동이 지속되는 시간 간격을 날짜로 표현한 경우에는 실행가능성은 열등하지만 바람직성이 우수한 수단을 더 선호하였다. 반대로 기간으로 표현한 경우에는 바람직성은 열등하지만 실행가능성이 우수한 수단을 더 선호하였다. 이러한 결과를 통해서, 장기적 목표를 설정하는 상황에서 목표 행동이 지속되는 시간을 어떠한 방식으로 표현하는지에 따라서 목표를 해석하는 수준을 다르게 이끌 수 있으며, 결과적으로 선호하는 수단이 다르게 형성되는 결과로 이끌 수 있음을 알 수 있다.

그럼에도 불구하고 본 연구1에서의 한계점이 존재한다. 연구 1의 경우에, 직접적으로 시간 간격의 표현 방식에 따라 목표를 해석하는 수준이 달라지는지를 검증하지 못하였으며, 다만 대안에 대한 선호가 다르게 나타났음을 통해서 이를 간접적으로 증명하였다. 추후 연구에서는 이러한 부분을 보완하여 실제로 시간 간격의 표현 방식에 따라 목표를 해석하는 수준이 달라졌는지를 직접적으로 검증해 보고자 한다.

또한, 연구 1에서는 목표 상황에서 시간 간격 제시 방식에 따라 선호되는 수단이 달라지게 됨을 살펴보았다. 이에 연구 2에서는 이에 더 나아가 시간 간격 제시 방식에 따라서 적합한 수단이 제시되었을 때 목표 행동 의도가 더 높아질 수 있음을 검증해 보고자 한다.

연구 2

이론적 배경

시간 간격 제시 방식과 수단 간 유사성 수준이 목표 행동 의도에 미치는 효과

다양한 선행 연구에서는 목표 행동 의도를 증가시키기 위해서는 사람들의 동기적인 지향과 목표를 추구하는 방식이 서로 일치시키는 것이 중요하다고 밝혀왔다(Fishbach, Shah, & Kruglanski, 2004; Higgins, 2005; Higgins, 2000; Etkin & Ratner, 2011; Etkin & Ratner, 2012; Park & Hedgcock, 2016). 이 때, 목표를 추구하는 방식에는 수단을 이용하는 상황이 포함되어 있으며, 이러한 수단들이 여러 개일 경우 서로 유사한 경우와 다른 경우로 나누어 볼 수 있다. 수단 간 유사성이 높은 것은 특성이나 형태가 비슷한 것을 의미하며 유사성이 낮은 것은 특성이나 형태가 이질적인 것을 의미한다(Etkin & Ratner, 2011; Etkin & Ratner, 2012). 예를 들어, 근육 형성을 위해 운동 후 단백질 섭취하는 상황에서 매일 같은 프로틴 바를 먹는다면 상대적으로 유사한 수단들을 이용한다고 볼 수 있으며 프로틴 바, 프로틴 젤, 프로틴 파우더를 번갈아 먹는다면 상대적으로 다른 수단들을 이용한다고 볼 수 있다. 그런데 이 때 목표를 어떻게 해석하는지에 따라서 실제로 이용되는 수단들의 적합성이 다르게 느껴지고 목표 행동 의도가 다르게 형성될 수 있다(Etkin & Ratner, 2012). 구체적으로, 높은 해석 수준이 활성화 된 경우에는 목표에 이용되는 수단들이 서로 유사한 경우에 목표 행동 의도가 높게 형성되었으며, 낮은 해석 수준이 활성화 된 경우에는 목표에 이용되는 수단들이 서로 다를 때 목표 행동 의도가 높게 형성되었다. 이러한 결과가 나타

나는 이유는, 높은 해석 수준의 경우에는 대상들을 유사성을 기준으로 판단을 하게 되며 낮은 해석 수준의 경우에는 대상들의 차이점을 기준으로 판단을 하게 되기 때문이다(Liviatan, Trope, & Liberman, 2008; Stephan, Liberman & Trope, 2011; Day & Bartels, 2008; Goodman & Malkoc, 2012). 그러므로, 높은 해석 수준의 경우에는 대안들 자체가 서로 유사할 때 대안들을 더 잘 지각하게 되는 반면에, 낮은 해석 수준에서는 대안들 자체가 서로 차이점이 클 때 대안들을 더 잘 지각하게 될 것이라고 추측할 수 있다.

연구 1의 결과를 바탕으로, 목표 행동의 수행이 지속되는 시간 간격에 따라서 목표를 해석하는 수준이 달라지기 때문에 시간 간격 제시 이후에 제시되는 수단들의 유사성 수준에 따라서 목표 행동 의도가 달라질 수 있음을 예측해 볼 수 있다. 이에, 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 2. 목표가 수행되는 시간 간격의 제시 방식과 수단 간 유사성에 따라 목표 행동 의도가 다르게 나타날 것이다.

가설 2-1. 목표가 수행되는 시간 간격을 날짜로 제시한 경우에는, 수단 간 유사성 수준이 낮은 경우보다 높은 경우에 목표 행동 의도가 더 높게 나타날 것이다.

가설 2-2. 목표가 수행되는 시간 간격을 기간으로 제시한 경우에는, 수단 간 유사성 수준이 높은 경우보다 낮은 경우에 목표 행동 의도가 더 높게 나타날 것이다.

방법 및 절차

연구 설계 및 참가자

연구 2는 목표가 설정된 상황에서 목표 행동 의도를 높이기 위해서는 해당 목표가 수행되는 시간 간격의 제시 방식에 따라 알맞게 수단이 제시되는 것이 중요하게 작용함을 검증하기 위해 시행되었다. 이를 위해 시간 간격의 제시 방식(날짜 vs. 기간)과 수단 간 유사성 수준(유사성 높음 vs. 낮음)의 2*2 요인 설계를 통해 목표 행동 의도를 측정하였다.

총 96명의 대학생 참가자들을 대상으로 진행되었으며, 남자 41명, 여자 55명으로 참가자들의 평균 연령은 만 20.15세(만 18세-만 28세)이다. 참가자들은 각 조건에 무선으로 할당되었다.

연구 자극 및 연구 절차

실험 2에서 사용된 목표 상황은 돈을 저축하는 상황으로 제시하였다. 실험 1과 마찬가지로 목표 행동을 수행하는 시간 간격은 동일하게(14주) 제시하였다. 그러나 마찬가지로 날짜 조건의 경우에는 실험을 하는 날마다 14주가 되는 날짜가 달라지기 때문에, 날짜를 실험하는 날에 맞추어 매번 변경하여 제시하였다. 수단 간 유사성 조작은 선행 연구에서 사용된 방식을 본 연구에 맞게 수정하여 진행하였다(Etkin & Ratner, 2012). 구체적으로, 수단 간 유사성이 높은 조건에서는 ‘돈을 모으기 위해 서로 유사한 수단을 떠올려 보았다.’라고 제시한 뒤 하위 항목들로 ‘점심 식사비용 줄이기/매일 먹는커피, 음료 비용 줄이기/야식비 줄이기’를 제시하였다. 수단 간 유사성이 낮은 조건에서는 ‘돈을 모으기 위해 서로 다른 수

표 2. 시간 간격의 제시 방식과 수단 간 유사성 수준에 따른 목표 행동 의도의 이원변량분석결과

변량원	자승합	자유도	평균 자승	F
시간 간격 제시 방식 (A)	.249	1	.912	.053
수단 간 유사성 수준(B)	1.058	1	1.058	.226
A * B	4.676	1	4.676	4.604*
오차	93.432	90	1.016	
합계	3201.784	92		

표 3. 시간 간격의 제시 방식과 수단 간 유사성 수준에 따른 목표 행동 의도의 평균과 표준 편차

		수단 간 유사성 수준				전체	
		유사성 높음		유사성 낮음		평균	편차
		평균	편차	평균	편차		
시간 간격	날짜	6.17	.87	5.48	1.21	5.90	1.06
제시 방식	기간	5.62	.86	5.84	1.11	5.66	0.99
	전체	5.83	.86	5.73	1.17	5.78	1.02

*p<.05

단을 떠올려 보았다.'라고 제시한 뒤, 하위 항목들로 '점심 식사비 줄이기/교통비 줄이기/여가비 줄이기'로 제시하였다.

자세한 실험 절차는 다음과 같다. 먼저 실험1과 동일하게, 참가자들에게 실험 상황에 몰입할 수 있도록 가상의 시나리오를 제공하여 실제로 목표 상황에 처해있음을 느끼도록 하였으며, 이후 목표가 진행되는 기간을 인지시켰다. 구체적으로, 참가자들에게 다가오는 여름 방학에 해외여행을 가기로 하였고 이를 위해서는 일정 기간 동안 돈을 모아야 한다는 시나리오를 제시하였다. 이 때, 돈을 모아야 하는 기간은 날짜 조건의 경우에는 오늘부터 xx월 xx일까지 일정한 금액의 돈을 모아야 한다고 제시하였으며(실험 날짜로부터 14주가

되는 날짜), 기간 조건의 경우에는 오늘부터 14주간 일정한 금액을 모아야 한다고 제시하였다. 또한, 날짜 조건의 경우에는 실험을 진행하는 날에 따라 14주가 되는 날짜가 달라지기 때문에 실험하는 날짜에 맞춰 완료되는 날짜를 변경하여 제시하였다.

이후, 참가자들에게 수단에 대한 정보를 제시하였다. 구체적으로, 수단 간 유사성이 높은 집단에게는 돈을 모으기 위해서 서로 유사한 방법들을 떠올려 보았다는 말과 함께 이에 대한 예시(점심 식사비용 줄이기/매일 먹는 커피, 음료 비용 줄이기/야식비 줄이기)들을 제시하였다. 반대로 수단 간 유사성이 낮은 집단에게는 돈을 모으기 위해서 다른 방법들을 떠올려 보았다고 알려주며 동일하게 이에 대

한 예시(점심 식사비 줄이기/교통비 줄이기/여가비 줄이기)들을 함께 제시하였다.

종속 변수로는 참가자들이 해당 목표 행동 의도를 7점 척도로 측정하였다. 구체적으로, ‘돈을 모아 여행을 갈 계획을 실천할 것이다.’, ‘여행을 위해 돈을 모으는 목표를 시작할 것이다.’, ‘여행을 위해 돈을 모으는 목표를 추구할 것이다’(α=.867)의 세 문항으로 측정하였다.

추가적으로, 참가자들이 시간 간격 제시 방식에 따라서 목표에 대해 환기되는 생각이 달라지는지를 검증해 보고자, 목표에 대한 과정과 결과에 대한 질문 문항을 측정하여 두 문항에 대한 응답을 빼서 상대적으로 어떠한 부분을 더 생각했는지를 측정하였다. 구체적으로, ‘앞선 목표 시나리오를 읽고 난 뒤에, ‘돈을 모으는 과정이 얼마나 힘들지에 대해 생각하였다.’와 ‘돈을 모아 여행을 가면 좋은 점들을 생각하였다.’에 응답하도록 하였으며 후자의 문항 응답치에서 전자의 문항 응답치를 빼

서 상대적인 수준을 계산하였다. 따라서 음의 값에 가까울수록 목표에 있어서 상대적으로 과정과 관련된 생각을 더 많이 한 것이며, 양의 값에 가까울수록 상대적으로 결과와 관련된 생각을 더 많이 한 것으로 간주하였다.

조작 점검 문항으로는 먼저 돈을 모으는 마지막 시점이 날짜로 인지가 되었는지, 인지되기 어려웠는지를 측정하도록 하였다. 또한, 제시된 수단들이 유사하게 지각되었는지를 측정함으로써 수단 간 유사성 처치에 대한 조작점검을 실시하였다.

연구 2 결과

먼저, 목표를 수행하는 시간 간격을 제시하였을 때, 제시 방식에 따라 처치가 제대로 이루어졌는지를 확인하기 위해 조작점검을 실시한 결과, 두 집단(날짜 vs. 기간) 간 유의한 차

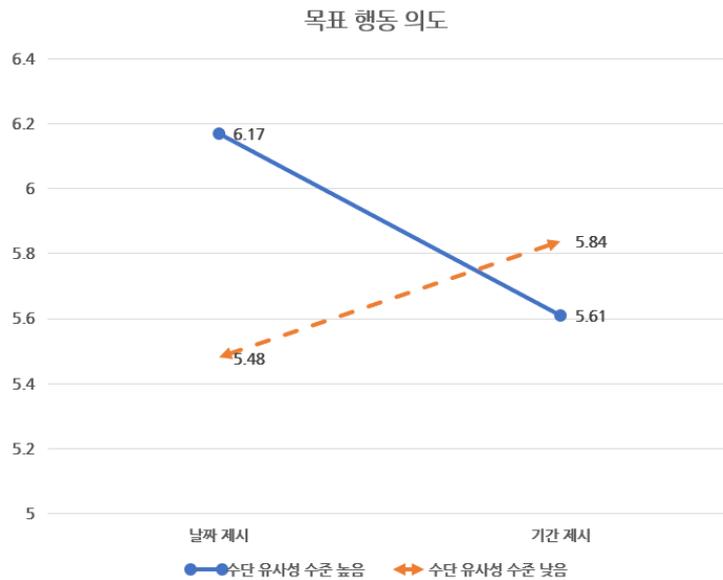


그림 2. 시간 간격 제시 방식과 수단 간 유사성 수준에 따른 목표 행동 의도

이가 발견됨을 검증하였으며, 이를 통해 처치가 성공적으로 이뤄졌음을 확인하였다. 구체적으로, 낱짜 집단(M=4.93)의 경우에는 기간 집단(M=3.36)보다 목표 행동이 끝나는 마지막 시점이 낱짜로 잘 인지되었다고 지각하였다($t=6.910, p<.001$).

이후, 수단 간 유사성 수준에 따른 실험 처치가 제대로 이루어 졌는지를 확인하기 위해 조작점검을 실시하였다. 그 결과, 두 집단(수단 간 유사성 수준 높음 vs. 낮음) 간 유의한 차이를 검증하였으며 이를 통해 처치가 제대로 이뤄졌음을 확인하였다. 구체적으로, 수단 간 유사성이 높은 집단(M=5.40)의 경우에는 낮은 집단(M=4.11)에 비해 수단들이 서로 비슷하게 제시되었다고 지각하였다($t=4.529, p<.001$).

연구 2의 경우, ‘목표 행동의 수행이 지속되는 시간 간격의 제시 방식과 수단 간 유사성 수준에 따라 목표 행동 의도에 미치는 효과가 달라질 것이다.’는 가설을 설정하였으며, 이를 검증하기 위해 이원변량분석(Two-way ANOVA)을 실시하였다.

분석 결과, 목표 행동 의도에 대한 시간 간격의 제시 방식과 수단 간 유사성 수준의 유의한 상호작용을 확인하였다($F=4.604, p<.05$). 구체적으로, 시간 간격이 낱짜로 제시된 경우에는 수단 간 유사성이 낮은 경우(M=5.48)보다 높은 경우(M=6.17)에서 목표 행동 의도가 더 높게 나타났다($t=-2.540, p<.05$). 반대로 시간 간격이 기간으로 제시된 경우에는 수단 간 유사성이 높은 경우(M=5.61)보다 낮은 경우(M=5.84)가 목표 행동 의도가 더 높게 나타났으나 이러한 차이는 유의미하지 않았다($t=-.823, p=.415$).

추가적으로, 시간 간격의 제시 방식에 따라서 목표에 대해 환기되는 생각이 달라지는 지

를 검증해 본 결과, 두 집단 간 차이가 유의미하게 나타났다. 구체적으로, 시간 간격이 낱짜로 제시된 경우(M=.83)가 기간으로 제시된 경우(M=-.02)보다 결과에 대한 생각을 더 많이 하였다($t=2.179, p<.05$).

종합 논의

본 연구는 먼저 목표 행동 상황에서 목표 행동이 수행되는 시간 간격을 어떻게 제시하는지에 따라서 목표에 대한 해석이 달라질 수 있음을 검증하고자 하였다. 구체적으로, 시간 간격을 낱짜로 표현한 경우에는 결과가 발생하는 시점을 현저하게 지각하기 때문에 얻을 수 있는 결과를 중심으로 사고를 하게 되고 이는 높은 해석 수준을 유발한다. 반대로 기간으로 표현한 경우에는 목표 행동이 이행되는 시간에 더 초점을 맞추게 되며 이러한 시간 자원에 대한 초점화로 인해 낮은 해석 수준을 유발한다. 각기 다른 해석 수준은 중요하게 고려하는 속성을 다르게 만드는데, 높은 해석 수준은 바람직성을 더 고려하게 만드는 반면 낮은 해석 수준은 실행가능성을 더 고려하게 만든다. 따라서 목표에 대한 수단을 선택하는 상황에서 바람직성과 실행가능성이 서로 상쇄 될 때 시간 간격 제시 방식에 따라 선호가 달라질 것이라고 예상하였다. 또한, 더 나아가 시간 간격 제시 방식에 따라서 목표를 다르게 바라보기 때문에 목표를 시작하려는 동기를 높이는데 효과적인 수단이 다르게 나타날 것이라고 예측하였다.

이에 따라 연구 1에서는, 다이어트 목표 상황에서 목표 행동을 지속하는 시간 간격을 제시할 때 낱짜로 제시한 경우에는 실행가능성

은 열등하지만 바람직성이 우수한 수단을 더 많이 선호한 반면에, 기간으로 제시한 경우에는 바람직성은 열등하지만 실행가능성이 우수한 수단을 더 많이 선호하였음을 확인하였다. 또한 참가자들이 이러한 선택을 한 것은 선택 당시 중요하게 고려하는 속성이 달랐기 때문임을 추가로 검증하였다.

나아가 연구 2는 목표 행동을 지속하는 시간 간격을 제시하는 방식과 수단 간 유사성 수준에 따라서 목표의 행동 의도가 달라지는지를 검증하기 위해 시행되었다. 그 결과, 저축 목표 상황에서 시간 간격을 날짜로 제시한 경우에는 수단 간 유사성 수준이 낮을 때보다 높을 때 목표 행동 의도가 높게 나타남을 확인하였다. 또한 추가적으로, 시간 간격의 제시 방식에 따라서 목표에 대해 환기되는 생각이 다르게 나타남을 검증하였다. 구체적으로, 날짜 조건의 경우에는 결과와 관련된 사고를 더 많이 한 반면에 기간 조건의 경우에는 과정과 관련된 사고를 더 많이 한 것으로 나타났다.

앞서 같은 결과를 바탕으로 본 연구는 다음과 시사점을 가진다. 먼저 본 연구는 시간 간격 프레임 연구에 이론적인 저평을 넓혔다고 볼 수 있다. 특히, 기존의 선행 연구에서는 시간 간격 프레임은 시간 할인과 관련된 영역에서만 살펴보았다면 본 연구에서는 목표 상황에서 시간 간격 제시 방식의 효과를 살펴보았는데 의의가 있다. 특히 본 연구에서는 시간 간격을 어떻게 제시하는지에 따라서 해석 수준이 달라질 수 있음을 실험을 통해 검증하였다. 선행 연구에서는 목표에 대한 해석을 단순히 목표가 이행되는 시점이나 목표 단계에 따라서 달라질 수 있음을 제안하였다. 그러나 목표에 대한 해석이 목표 행동이 이행되는 시간 간격을 어떻게 제시하는지에 따라서

도 달라질 수 있음을 본 연구를 통해서 검증함을 통해 목표에 대한 해석이 달라질 수 있는 또 다른 맥락을 발견하였다는데 의의를 지닌다. 또한, 본 연구에서는 목표 상황에서 목표 행동이 이행되는 시간 간격의 상황에서 시간 제시 방식에 따른 해석 수준의 차별적인 활성화를 검증하였지만 목표 상황이 아닌 다른 여러 가지 맥락에서도 다양하게 활용할 수 있을 것이라고 기대된다. 예를 들어, 예약 프로모션 상황에서 해당 상품의 예약 가능 기간을 어떻게 제시해주는 지에 따라(날짜 vs. 기간) 제품이 지니고 있는 속성(바람직성 vs. 실행가능성)을 다르게 강조해줌으로써 선호가 달라질 수 있을 것이라고 예측해 볼 수 있다.

또한 추가적으로, 목표 행동 의도를 높이기 위해서는 목표 행동이 수행되는 시간 간격 제시 방식에 따라서 수단이 다르게 제시하여야 함을 검증하였다. 이러한 결과는, 목표와 수단을 함께 제시하는 다양한 영역(다이어트 프로그램, 금융 프로그램)에서 다양한 방식으로 활용할 수 있을 것이라고 기대된다. 예를 들어, 다이어트 프로그램을 홍보함에 있어서 '1달간 진행되는 다이어트 프로그램!'과 같이 기간으로 제시하는 경우에는 서로 다른 운동들이 포함된 프로그램을 소개해 주는 것이 소비자들에게 더 매력적으로 다가갈 수 있는 반면, 목표 행동이 이행되는 시간 간격을 구체적인 날짜로 제시하여 프로그램을 제안하는 경우에는 서로 유사한 운동들이 포함된 프로그램을 제안함으로써 소비자들의 목표 행동 의도를 더 높일 수 있을 것이다. 하지만 이러한 시사점과 의의가 존재함에도 불구하고 본 연구에서는 몇 가지 논의점이 존재한다. 먼저, 실험 1의 경우에는 두 가지 상쇄 되는 수단의 선호가 시간 간격 제시 방식에 따라서 달라지며

이러한 선택은 실제로 고려하는 속성이 달랐기 때문임을 검증하였으나, 실제로 이러한 차이가 목표를 해석하는 수준이 달라졌기 때문임을 직접적으로 검증하지 못하였다는데 있다. 이에 대해, 대안적으로 실험2에서 시간 간격 제시 방식에 따라 목표에 환기되는 생각(과정 vs. 결과)이 달라짐을 밝혔지만, 향후 연구에서는 이러한 부분을 보완하여 보다 더 세밀하게 측정할 필요가 있다.

또한, 실험 2에서 시간 간격을 기간으로 제시했을 때에는 수단 간 유사성 수준에 따라 행동 의도가 차이를 확인하지 못하였다. 이러한 결과에 대해서는 다음과 같은 원인을 제안해 보고자 한다. 실험2의 목표 상황에서는 목표를 달성했을 때 얻을 수 있는 결과에 비해 이를 위한 수단은 비교적 쉬운 것들이 제시되었다. 따라서 수단에 더 주목하는 기간 조건의 경우에는 수단 간 유사성 수준 처치에 크게 영향을 받지 않았을 수 있다. 이에 대해, 추가적인 실험에서는 수단의 난이도를 조정하여 다시 한 번 재검증해 볼 필요가 있다.

세 번째로, 본 연구에서 기간 프레임은 ‘주(week)’단위로만 제시하였으나 기간 프레임의 여러 수준의 단위가 존재한다. 예를 들어, 24주라는 기간은 동일한 시간 간격으로 180일이나, 6개월 또는 반 년으로 표현할 수도 있다. 따라서 향후 연구에서는 단위의 수준을 다르게 하였을 때에도 동일한 효과가 나타나지는지를 검증해 볼 수 있을 것이다.

마지막으로, 본 연구에서는 Munichor 와 LeBoeuf(2017)의 연구와는 반대되는 결론을 도출하였다. 구체적으로, 해당 연구에서는 시간 간격을 날짜로 제시해 준 경우가 목표에 대한 과정을 상기시키고 기간으로 제시해 준 경우가 목표에 대한 결과를 상기시키며, 결과에

대한 환기가 목표를 추구하는데 더 효과적이기 때문에 기간으로 제시했을 때가 날짜로 제시했을 때보다 목표 행동 의도가 더 높게 나타날 것이라고 제안한 바 있다. 이러한 제안에 대해서 연구자들은 사람들이 일반적으로 날짜로 표현했을 때가 기간으로 표현했을 때보다 과거의 일을 더 잘 상기하기 때문에 (Janssen, Chessa, & Murre, 2006) 미래의 사건을 떠올리는데 있어서는 날짜로 표현했을 때가 기간으로 표현했을 때 잘 떠오르게 될 것이며, 이것이 목표를 수행하는데 있어서 방해 요인으로 지각될 것이라고 주장하였다.

본 연구에서 해당 연구와 반대되는 결과도 출된 이유는 각기 다른 목표 상황을 가정하였기 때문에 발생하였다고 볼 수 있다. 본 연구에서는 목표가 설정된 상황에서 해당 목표 달성을 위한 목표 행동을 시작할 것인가 또는 추구할 것인가를 묻는 상황이라면 Munichor와 LeBoeuf(2017)의 연구는 목표가 설정되지 않은 상황에서 참가자들에게 해당 목표를 목표로 삼을 것인가를 물어보는 상황이었다. 예를 들어, 해당 연구의 실험 1에서는 참가자들에게 1.5파운드의 몸무게를 2주 동안 빼는 다이어트 실험에 얼마나 참가할 것인지를 물었다. 즉, 목표가 설정되지 않은 상황에서 얼마만큼 제시된 목표를 목표로 설정할 것인지를 측정하는 것이다. 반면, 본 연구에서는 이미 목표는 설정되어 있으며 이를 위해서는 일정 기간 동안 이행해 나가야 하는데 해당 목표를 얼마만큼 잘 이행할 것인지를 측정하였다. 따라서 Munichor와 LeBoeuf(2017)의 연구에서는 추가적인 과제나 목표를 설정하는 상황이었기 때문에 목표 행동에 대한 과정이 목표 행동 자체의 난이도나 이행 과정 그 자체보다는 그 외에 해야 하는 일(obligation)에 대한 고려로 나

타났을 수 있으며, 일반적으로 사람들은 사건을 떠올릴 때 달력과 같은 스케줄로 떠올리기 때문에(Janssen, Chessa, & Murre, 2006; Belli, 1998; Van Dar Vaart & Glanser, 2007), 낱자 조건에서 초점 목표 외에 존재하는 과제나 일에 대한 생각이 더 잘 떠오르고 이것이 전체적인 목표 행동에 대한 과정을 떠올렸을 수 있다. 이를 바탕으로, 추후 연구에서는 동일한 목표를 두고 목표 행동의 시작을 고려하는 상황인지 아니면 새롭게 목표를 설정하는 상황인지에 따라서 실제로 낱자와 기간의 제시 방식의 효과가 다르게 나타나는지를 면밀히 검증해 볼 필요가 있다.

참고문헌

- 김정애, 김재휘 (2014). 미래 사건의 제시방식과 사건들의 특성이 자기개발 목표행동에 미치는 효과. *한국광고홍보학보*, 16(3), 64-94.
- 김정애 (2017). 미래예측을 통한 시간 지각이 개인연금 가입의도에 미치는 효과. 중앙대학교 박사학위논문.
- 권나진 (2013). The effect of Means Substitutability and Self -Regulatory Mode on Behavioral Intention of Long-Term Goal Pursuit. 중앙대학교 석사학위논문.
- Baskin, E., Wakslak, C. J., Trope, Y., & Novemsky, N. (2014). Why feasibility matters more to gift receivers than to givers: A construal-level approach to gift giving. *Journal of Consumer Research*, 41 (1), 169-182.
- Day, S. B., & Bartels, D. M. (2008). Representation over time: The effects of temporal distance on similarity. *Cognition*, 106(3), 1504-1513.
- Etkin, J., & Ratner, R. K. (2011). The dynamic impact of variety among means on motivation. *Journal of Consumer Research*, 38(6), 1076-1092.
- Etkin, J., & Ratner, R. K. (2012). Goal pursuit, now and later: Temporal compatibility of different versus similar means. *Journal of Consumer Research*, 39(5), 1085-1099.
- Fishbach, A., Shah, J. Y., & Kruglanski, A. W. (2004). Emotional transfer in goal systems. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40(6), 723-738.
- Förster, J., Higgins, E. T., & Idson, L. C. (1998). Approach and avoidance strength during goal attainment: Regulatory focus and the "goal looms larger" effect. *Journal of personality and social psychology*, 75(5), 1115.
- Fujita, K., Trope, Y., Liberman, N., & Levin-Sagi, M. (2006). Construal levels and self-control. *Journal of personality and social psychology*, 90(3), 351.
- Goodman, J. K., & Malkoc, S. A. (2012). Choosing here and now versus there and later: The moderating role of psychological distance on assortment size preferences. *Journal of Consumer Research*, 39(4), 751-768.
- Han, D., Duhachek, A., & Agrawal, N. (2014). Emotions shape decisions through construal level: The case of guilt and shame. *Journal of Consumer Research*, 41(4), 1047-1064.
- Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G. (1999). Goals as reference points. *Cognitive psychology*, 38(1), 79-109.
- Higgins, E. T. (2005). Value from regulatory fit.

- Current directions in psychological science*, 14(4), 209-213.
- Higgins, E. T., Cesario, J., Hagiwara, N., Spiegel, S., & Pittman, T. (2010). Increasing or decreasing interest in activities: The role of regulatory fit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 559-572.
- Janssen, S. M., Chessa, A. G., & Murre, J. M. (2006). Memory for time: How people date events. *Memory & cognition*, 34(1), 138-147.
- Kruglanski, A. (1996). Goals as knowledge structures. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 599-618). New York, NY: Guilford Press.
- Kruglanski, A. W., Pierro, A., & Sheveland, A. (2011). How many roads lead to Rome? Equifinality set size and commitment to goals and means. *European Journal of Social Psychology*, 41(3), 344-352.
- Labroo, A. A., & Patrick, V. M. (2008). Psychological distancing: Why happiness helps you see the big picture. *Journal of Consumer Research*, 35(5), 800-809.
- LeBoeuf, R. A. (2006). Discount rates for time versus dates: The sensitivity of discounting to time-interval description. *Journal of Marketing Research*, 43(1), 59-72.
- LeBoeuf, R. A., & Shafir, E. (2009). Anchoring on the "here" and "now" in time and distance judgments. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 35(1), 81.
- Liviatan, I., Trope, Y., & Liberman, N. (2008). Interpersonal similarity as a social distance dimension: Implications for perception of others' actions. *Journal of experimental social psychology*, 44(5), 1256-1269.
- Malkoc, S. A., Zauberan, G., & Bettman, J. R. (2010). Unstuck from the concrete: Carryover effects of abstract mindsets in intertemporal preferences. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 113(2), 112-126.
- Monga, A., & Bagchi, R. (2011). Years, months, and days versus 1, 12, and 365: the influence of units versus numbers. *Journal of Consumer Research*, 39(1), 185-198.
- Munichor, N., & LeBoeuf, R. A. (2017). The Influence of Time- Interval Descriptions on Goal-Pursuit Decisions. *Journal of Marketing Research*, 55(2), 291-303
- Park, J., & Hedgcock, W. M. (2016). Thinking concretely or abstractly: The influence of fit between goal progress and goal construal on subsequent self regulation. *Journal of Consumer Psychology*, 26(3), 395-409.
- Stephan, E., Liberman, N., & Trope, Y. (2011). The effects of time perspective and level of construal on social distance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47(2), 397-402.
- Trope, Y., Liberman, N., & Wakslak, C. (2007). Construal levels and psychological distance: Effects on representation, prediction, evaluation, and behavior. *Journal of consumer psychology*, 17(2), 83-95.
- Trope, Y., & Liberman, N. (2010). Construal-level theory of psychological distance. *Psychological review*, 117(2), 440.
- Ülkümen, G., & Cheema, A. (2011). Framing goals to influence personal savings: The role of specificity and construal level. *Journal of*

- marketing research*, 48(6), 958-969.
- Ülkümen, G., & Thomas, M. (2013). Personal relevance and mental simulation amplify the duration framing effect. *Journal of Marketing Research*, 50(2), 194-206.
- Wallace, S. G., & Etkin, J. (2017). How Goal Specificity Shapes Motivation: A Reference Points Perspective. *Journal of Consumer Research*, 44(5), 1033-1051.
- Wan, E. W., & Agrawal, N. (2011). Carryover effects of self-control on decision making: A construal-level perspective. *Journal of Consumer Research*, 38(1), 199-214.
- 원 고 접 수 일 : 2018. 07. 23.
수정원고접수일 : 2018. 08. 20.
게 재 결 정 일 : 2018. 08. 24.

The Effect of Time Interval Description And Level of Means Similarity On Long-term Goal Pursuit - Focusing on Construal level -

Jae-Hwi Kim

Ho-Jun Oh

Chung-Ang University Department of Psychology

This study noted that, in a situation where a long-term goal is set, people can construe their goals differently depending on how the time interval in which the goal is performed is presented. Specifically, when the time interval in which the target action is continued is presented as a date, the point at which the target action is completed becomes more specific, and the attention is further paid to the outcomes, thereby activating high construal. On the other hand, if the time interval is presented as a period, more focus is given to the time interval at which the action is performed, which activates low construal. In order to verify this, Study 1 was conducted and it was verified that there was a difference in the relative preference for the means by which the two attributes(feasibility vs. desirability)are trade-off depending on the time interval description. Also, the perceived means may vary depending on the goal construal, and when these are corresponding to each other, the motivation for goal pursuit is high. Specifically, when the goal is construed at a high level, the motivation for goal pursuit is high when the similarity of the means is high, whereas when the goal is construed at the low level, the motivation for goal pursuit is high when the similarity of the means is low. Thus, if the time interval is presented as a date, the motivation for goal pursuit will be high when the similarity of the means is high, whereas if the time interval is presented as the duration, the motivation for goal pursuit will be high when the similarity of the means is low. In order to verify this, Study 2 was conducted and it was verified that the motivation for goal pursuit was higher than the case in which the similarity of the means was low when the time interval was presented as the date.

Key words : Long-term goals, Goal behavior, Time interval, Construal level, Means, Means similarity